Mi experiencia me ha enseñado que sólo apio crudo, lechugas, zanahorias y remolachas, combinan
bien con las frutas. En general, lo mejor es no usar nunca más de tres clases en la misma combinación, y use siempre una de ellas como "base". Para un mal estómago, ácido o "mucosado", use menús que contengan legumbres y muy poca fruta; para su estómago en mejores condiciones o un estómago común,
use más frutas y menos legumbres, un ejemplo: Para un mal estómago: Tome dos tercios de zanahoria cruda rallada, o apio o habichuelas crudas y ralladas, aunque lo mejor son las zanahorias. Agregue un tercio de bananas bien maduras, finamente desmenuzadas y unas pocas pasas de uvas o higos secos pisados. Ni nueces ni cereales. Jamás mezcle nueces con frutas frescas.

Para un estómago mejor: Tome dos tercios de manzanas pisadas o ralladas, y un tercio de zanahorias
o remolachas ralladas. Para aumentar la eficiencia de esta combinación en su agresiva función disolvente de mucus y venenos, agregar pasas de uvas, higos secos pisados, miel o jalea de frutas.
El ácido de las frutas disuelve las escorias y forma gases, la glucosa fermenta en aquéllas, las hurga y desprende formando gases. Ambos se eliminan y por esta razón la glucosa puede llegar a ser dañosa si trabaja demasiado intensamente. Es por lo tanto aconsejable usar más frecuentemente los vegetales crudos como "escoba". Por esta misma razón use compotas de frutas al comienzo, o por lo menos mitad-mitad; por ejemplo, mitad de manzanas ralladas (con la piel) y la otra mitad de compota de manzanas endulzado el todo con miel.

grande que "P" y el mecanismo humano llega a su punto muerto. A todos mis ayunadores, les doy limonada con una pizca de miel o azúcar morena con el fin de desprender y refinar el mucus en la circulación. E1 jugo de limón y las frutas ácidas de todas clases neutralizan la pegajosidad del mucus y del pus (el engrudo ácido no sirve para pegar).

El ayuno de 24 horas, o el plan de una comida diaria, Usted puede curar muchos casos severos con este ayuno de 24 horas, o en casos de profundas obstrucciones crónicas de los pacientes habituados a drogas. Es el paso preliminar y juicioso previo a los necesarios ayunos prolongados. La mejor hora para comer es a la tarde, digamos a quince o dieciséis horas. Si el paciente esa bajo la dieta amucosa o la de transición, déjelo comer primero las frutas. Las frutas deben ser siempre ingeridas primero, y después de un lapso de quince o veinte minutos las verduras, permítale comer pero todo debe ser ingerido dentro del espacio de una hora para que pueda ser considerada como una sola comida.

El ayuno usado en conexión con el "sistema curativo por dieta amucosa". Como he establecido antes no soy partidario de los ayunos largos. Prácticamente un ayuno de 30 ó 40 días puede llegar a ser criminal. Al contraerse las vías de la circulación las cuales están siendo continuamente llenadas de mucus, peligrosísimos venenos y drogas viejas al mismo tiempo, esa sangre vieja y "podrida" está prácticamente carente de todo elemento vital y no hay nadie que pueda sobrellevar un ayuno de esta clase sin menoscabo de su vitalidad. Si es necesario acometer un ayuno comience primero con un plan de "no desayuno", luego continúe con el ayuno de 24 horas por un tiempo, después aumente la duración de los ayunos gradualmente a 3, 4 y 5 días, comiendo entre los ayunos de uno, dos,
tres o cuatro días con un régimen amucoso.

Con estos ayunos intermitentes, la sangre que es gradualmente mejorada y regenerada, puede soportar más fácilmente los venenos y la escoria, y está capacitada para disolver y eliminar "los focos de enfermedad" de los tejidos más profundos del cuerpo, depósitos que

jamás doctor ninguno soñó que existiesen y que ningún otro método curativo ha jamás descubierto ni curado. Esto es el "Sistema curativo por dieta amucosa" con el ayuno como auxiliar esencial. Los baños de aire tomados en la pieza, las enemas laxantes, limonadas frías, pueden salvar las vidas de miles de jóvenes que el "hombre civilizado" permite que mueran todos los días, son las víctimas
inocentes de la neumonía u otras enfermedades agudas, debido, a la pavorosa ignorancia de todos
los médicos de esta, así llamada, "civilización".

El ayuno de 24 horas, o el plan de una comida diaria, Usted puede curar muchos casos severos con este ayuno de 24 horas, o en casos de profundas obstrucciones crónicas de los pacientes habituados a drogas. Es el paso preliminar y juicioso previo a los necesarios ayunos prolongados. La mejor hora para comer es a la tarde, digamos a quince o dieciséis horas. Si el paciente esa bajo la dieta amucosa o la de transición, déjelo comer primero las frutas. Las frutas deben ser siempre ingeridas primero, y después de un lapso de quince o veinte minutos las verduras, permítale comer pero todo debe ser ingerido dentro del espacio de una hora para que pueda ser considerada como una sola comida.

El ayuno usado en conexión con el "sistema curativo por dieta amucosa". Como he establecido antes no soy partidario de los ayunos largos. Prácticamente un ayuno de 30 ó 40 días puede llegar a ser criminal.
Al contraerse las vías de la circulación las cuales están siendo continuamente llenadas de mucus, peligrosísimos venenos y drogas viejas al mismo tiempo, esa sangre vieja y "podrida" está prácticamente carente de todo elemento vital y no hay nadie que pueda sobrellevar un ayuno de esta clase sin menoscabo de su vitalidad.
Si es necesario acometer un ayuno comience primero con un plan de "no desayuno", luego continúe con el ayuno de 24 horas por un tiempo, después aumente la duración de los ayunos gradualmente a 3, 4 y 5 días, comiendo entre los ayunos de uno, dos, tres o cuatro días con un régimen amucoso. Con estos ayunos intermitentes, la sangre que es gradualmente mejorada y regenerada, puede soportar más fácilmente los venenos y la escoria, y está capacitada para disolver y eliminar "los focos de enfermedad" de los tejidos más profundos del cuerpo,
depósitos que jamás doctor ninguno soñó que existiesen y que ningún otro método curativo ha jamás descubierto ni curado.

Esto es el "Sistema curativo por dieta amucosa" con el ayuno como auxiliar esencial. Los baños de aire tomados en la pieza, las enemas laxantes, limonadas frías, pueden salvar las vidas de miles de jóvenes que el "hombre civilizado" permite que mueran todos los días, son las víctimas inocentes de la neumonía u otras enfermedades agudas, debido, a la pavorosa ignorancia de todos los médicos de esta, así llamada, "civilización".

El color verde se debe a la presencia de la clorofila Ej : lechuga, escarola, repollo, "diente de león", achicoria, berro, acelga, espinaca, etc.

No beba durante la comida. Espere por lo menos treinta minutos después de comer para beber
agua.

La dieta ideal del hombre es la "monodieta" y las mezclas sólo lo llevan a la glotonería. Siempre
se debe recordar esto cuando se compone una comida.

Los siguientes menús son simplemente dados como ejemplos de cómo combinar y preparar una
comida.
Requesón y Compota de Manzanas: No cocine demasiado las manzanas. Si lo desea, agréguele
una pasas, para darle sabor cocine junto con las manzanas rajas de limón o naranja. El requesón
debe ser lo más fresco posible. Mézclelo por partes iguales y sírvalo frío.
Haga un intervalo de diez minutos, en su comida, y hable con su familia de los acontecimientos
del día - lleve siempre en su mente que la risa ayuda a la digestión.
Coliflor asada: Hierva la coliflor hasta que esté a medio hacer. Luego ásela hasta dorarla, para
esto use solamente grasas vegetales. Sírvala fría, y agréguele más salsa de su gusto.
Ensalada: Lechuga y rebanadas de tomate con salsa de manteca de maní (hecha de manteca de
maní desleída en agua caliente). Agréguele jugo de limón y aceite de oliva a gusto.
Pan de centeno tostado.
No beba durante la comida. Espere por lo menos treinta minutos después de comer para beber
agua.
Pasas y nueces de nogal (mastíquelas juntas).
Lechuga, tomates, pepinos.
Habas hervidas.
Patata asada.
Uvas (si es la estación).
Lechuga, berros.
Rabanitos.
Centeno suizo.
Manzanas, pasas (coma siempre la fruta primero.) Ensalada fría de col: Rebane finamente un repollo
crudo, agréguele jugo de limón, y déjelo reposar por lo menos una hora, antes de servirlo.
Agréguele cebolla, apio picado y zanahorias hervidas frías. Para darle gusto, mayonesa o salsa.
Patata asada (servida en camisa).
Pan de trigo integral tostado.
No beba con la comida.
Pise bananas maduras, frutillas. Endúlcelas con miel.
Ensalada combinada consistente en: lechuga, apio, repollo cortado, habas verdes hervidas.
Pan integral tostado.
Requesón y dulce de damascos (mézclelos en partes iguales y sírvalo frío).
Lechuga, rebanadas de tomates y aceitunas maduras.
Patata asada.
Compota de manzanas.
Lechugas, zanahorias ralladas, habas frescas y cocidas.
Pan integral tostado.
Manzana asada.

Manzanas y pasas de uvas.
Coliflor asada con salsa y de manteca de maní.
Apio.
Pan de centeno tostado o pan integral.
Ensalada de Apio y Manzanas: Pique finamente manzanas y apio, mitad y mitad. Agréguele el
jugo de limón, cebollas picadas y perejil. Sírvalo con mayonesa.
Pastel de frutas y trigo integral.
Manzana asada.
Col, zanahorias Talladas, chauchas en rebanadas, espinacas hervidas.
Naranjas.
Compota de frutas secas.
Goulach servio.
Patata asada.
Compota de ciruelas.
Zanahorias crudas ralladas.
Chucrut cocinado con manzanas.
Pan de trigo integral.
Manzanas, apio y pasas de uva (ensalada).
Zanahorias hervidas y habas.
Pan de centeno.
Coco rallado con compota de manzanas.